

จดหมายข่าว

สำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดฉะเชิงเทรา

มะม่วง ของดีเมืองแปดริ้ว



มะม่วง เป็นสินค้าเกษตรที่มีความสำคัญอย่างยิ่งของจังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งสาเหตุที่มะม่วงของจังหวัดฉะเชิงเทราได้รับความนิยมเป็นอย่างสูงนั้น เนื่องจากจังหวัดฉะเชิงเทรา มีข้อได้เปรียบในด้านสภาพดินและน้ำ โดยเฉพาะในบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำบางปะกง มีลักษณะเป็นดินตะกอนที่มีความเค็มเล็กน้อย เป็นน้ำกร่อย จึงทำให้ผลผลิตมะม่วงของจังหวัดฉะเชิงเทรา มีรสชาติหวาน เนื้อนุ่ม และเป็นที่ต้องการของผู้บริโภคอย่างมาก

จังหวัดฉะเชิงเทรา มีการปลูกมะม่วง อยู่ในอันดับต้นๆ ของประเทศไทย มีผลผลิตประมาณ ปีละ 3 หมื่นกิโลกรัม โดยมีอำเภอบางคล้าเป็นแหล่งเพาะปลูกที่สำคัญของจังหวัดและเป็นแหล่งเพาะปลูกที่สำคัญของประเทศ เนื่องจากอำเภอบางคล้ามีคุณภาพดินที่มีความเหมาะสมเพราะเป็นดินเหนียวปนตะกอน มีธาตุอาหารสมบูรณ์เหมาะแก่การปลูกมะม่วง โดยมีพันธุ์ที่นิยมรับประทานดิบ ได้แก่ เขียวเสวย ฟ้ายัน แรด ทวายเดือนเก้า ขายตึก โชคอนันต์ มั่นขุนศรี และพันธุ์ที่นิยม



สำหรับการขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (GI : Geographical Indications) ในปัจจุบันจังหวัดฉะเชิงเทรา มีสินค้ามะม่วงที่ได้ขึ้นทะเบียนไว้แล้ว คือ มะม่วงน้ำดอกไม้สีทองบางคล้า ซึ่งเป็นมะม่วงที่มีผลทรงรี ยาว เปลือกบางสีเหลืองทองเนียน เนื้อสีเหลืองเข้มไม่มีเสี้ยน รสชาติหอมหวาน เมล็ดลีบบาง และมีการขอขึ้นทะเบียนเพิ่มเติมอีกในสายพันธุ์ ดังนี้ ขายตึก แรดและเขียวเสวย



038-824420



paco_cco@opsmoac.go.th



สำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดฉะเชิงเทรา

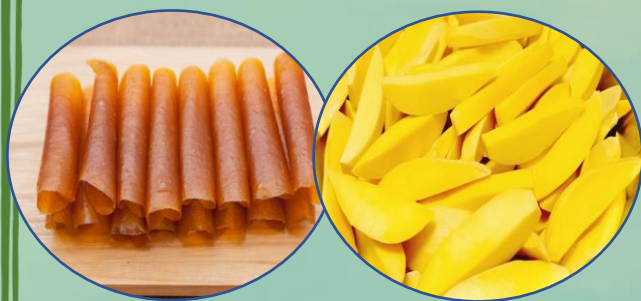
จดหมายข่าว

สำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดฉะเชิงเทรา

การใช้ประโยชน์จากมะม่วง

ผลมะม่วงนำมารับประทานได้ทั้งดิบและสุก มะม่วงดิบเปลือกสีเขียวเนื้อสีขาว ส่วนใหญ่มีรสเปรี้ยว ยกเว้นบางพันธุ์ที่เรียกว่า มะม่วงมัน ส่วนผลสุกจะมีสีเหลืองทั้งเปลือกและเนื้อ สามารถรับประทานสดหรือนำไปทำเป็นอาหาร เช่น ข้าวเหนียมมะม่วง อีกทั้งมีการนำไปแปรรูป เช่น มะม่วงกวน มะม่วงอบแห้ง เป็นต้น ทั้งนี้สามารถแบ่งมะม่วงตามความนิยมในการรับประทานเป็น 3 ประเภท คือ

1. นิยมรับประทานดิบ ได้แก่ พันธุ์ที่มีรสหวานมัน ตอนแก่จัด เช่น เขียวเสวย แรด พิมเสนมัน ทองคำ เขียวไข่กา หรือมีรสมันตอนอ่อนไม่เปรี้ยว เช่น ฟ้ายล้น หนองแขง มะม่วงเหล่านี้เมื่อสุกแล้วจะหวาน ชืดไม่อร่อย
2. นิยมรับประทานสุก เมื่อดิบมีรสเปรี้ยว ต้องบ่มให้สุกก่อนรับประทาน เช่น อกร่อง นวลจันทร์ น้ำดอกไม้ นำไปประกอบอาหาร เช่น ใส่ในน้ำพริก และยำ เป็นต้น
3. นิยมนำมาแปรรูป ตอนแก่จัดมีรสมันอมเปรี้ยว เมื่อสุกมีรสหวานอมเปรี้ยวหรือหวานชืด จึงนิยมนำมาแปรรูปเป็นมะม่วงดอง มะม่วงกวน และอื่นๆ เช่น มะม่วงแก้ว พิมเสนเปรี้ยว



การรับประทานมะม่วงให้ปลอดภัย

มะม่วง นับเป็นหนึ่งในผลไม้ที่มีรสชาติหวาน และมีเส้นใยอาหารหรือไฟเบอร์น้อย เมื่อเทียบกับผลไม้ชนิดอื่น ๆ แต่ความหวานที่มีอาจเสี่ยงต่อการเกิดผลเสียแก่ร่างกาย สำหรับผู้ที่ต้องการรับประทานมะม่วงให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 2 หน่วยบริโภค หรือประมาณ 160 กรัม โดยปริมาณผักและผลไม้ที่ควรจะได้รับในแต่ละวัน คือ 400 กรัม ผู้บริโภคอาจรับประทานผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย หรือผลไม้ที่มีเส้นใยอาหารสูงอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น กัลย แอปเปิ้ล ส้ม เบอร์รี่ต่าง ๆ เป็นต้น ส่วนผู้ป่วยเบาหวาน หรือผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานมะม่วง ผลไม้ที่มีรสหวาน หรือผลไม้ที่ประกอบด้วยน้ำตาลจำนวนมาก เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ



จดหมายข่าว

สำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดฉะเชิงเทรา

สรรพคุณของมะม่วง

มะม่วง เป็นผลไม้ชนิดหนึ่งที่มีรสชาติดี สามารถรับประทานได้ทั้งผลดิบและผลสุก ส่วนยอดอ่อนหรือผลอ่อนก็สามารถนำมาประกอบอาหารแทนผักได้ อีกทั้งผลมะม่วงและส่วนอื่นๆ ของมะม่วงยังมีคุณประโยชน์อีกมากมาย อาทิ

- 1) เนื้อมะม่วงอุดมไปด้วยแมงกนิเฟอริน (**Mangiferin**) ที่ทำหน้าที่ต้านอนุมูลอิสระ โดยป้องกันการเกิดความเสียหายของร่างกายจากสารอนุมูลอิสระ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหรือโรคมะเร็ง นอกจากนี้ ยังมีบทบาทสำคัญต่อการรักษาหรือป้องกันโรคมะเร็ง โรคจอประสาทตาเสื่อม โรคอัลไซเมอร์ รวมถึงโรคข้ออักเสบด้วย
- 2) มะม่วงเป็นแหล่งของวิตามินเอ ซึ่งช่วยเสริมให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีโฟเลต วิตามินเค วิตามินอี และวิตามินบีหลายชนิดซึ่งช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน
- 3) วิตามินซีในมะม่วงช่วยสร้างคอลลาเจนในชั้นผิว ทำให้เส้นผมเงางามแข็งแรงและกระตุ้นการเจริญเติบโตของเส้นผมได้ดี อีกทั้งยังทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดชื่น
- 4) เนื้อมะม่วงสุกเต็มไปด้วยเส้นใยอาหาร ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี
- 5) มะม่วงมีแมกนีเซียมและโพแทสเซียม ช่วยบำรุงหัวใจให้แข็งแรง ลดความดันโลหิต ช่วยปกป้องหัวใจจากภาวะความเครียดต่าง ๆ รวมถึงช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด
- 7) การทานมะม่วงสุกช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดสูงที่อาจส่งผลทำให้เกิดโรคเบาหวาน เส้นประสาท หลอดเลือด รวมถึงอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเกิดความเสียหาย
- 8) มะม่วงสุกรสชาติอมหวานอมเปรี้ยวเต็มไปด้วยวิตามินเอที่ช่วยบำรุงสายตา และยังมีสารลูทีนและแอนโทออกซิแดนท์ ช่วยปกป้องดวงตาจากแสงแดด และแสงสีน้ำเงินจากหน้าจอโทรศัพท์
- 9) เปลือกมะม่วงของผลดิบ นำมาคั่วรับประทานร่วมกับน้ำตาล ช่วยแก้อาการปวดประจำเดือนและอาการปวดเมื่อยช่วงมีประจำเดือน

